

**生活支援体制づくり協議体会議 開催報告書**  
**(地域包括支援センター鴨江担当圏域レベル 第3回)**

<b>1 開催日時</b>	令和 8年 2月 19日 (木) 10時 00分 ~ 11時 30分
<b>2 開催場所</b>	浜松市福祉交流センター5階 多目的室53
<b>3 参加者</b>	委員 : 西3名、県居5名、江西4名 包括・関係機関 : 5名 市社協 : 3名 <span style="float: right;">計 20名</span>

<b>4 協議の内容</b>	<p>9:30~ シンコースポーツ株の0さんが来所。  希望者はインボディを実施し、会議に入る前に0さんから測定結果の説明がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉は使えば増える→結果は自身を振り返る機会</li> <li>・部位別筋肉量が重要→左右のバランス、怪我の予防、体幹、筋力が下がると姿勢に影響が出る カバンをどちらでもっているか？左右差がある</li> <li>・右足と左足→足が上げにくい、歩幅が狭くなる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">足上げ~ゆっくりおろす</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10回チャレンジ!</span></li> </ul> <p>1 開会  2 第2回協議体会議の振り返り</p> <p>■情報提供：シンコースポーツ株「健康づくり支援事業」のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜ運動が必要なのか？ 筋力→弱まる→縮んでくる=前かがみになる</li> <li>・筋力トレーニングやインボディ（測定器）を使った「出張測定イベント」を開催</li> <li>・体力測定を好まない方も多いが、自分への気づきにつながり、転んで大けがを負い後悔することを防ぐことにもなる</li> <li>・定期的な筋力測定をすることで継続され、健康維持になる</li> </ul> <p>※実際に足を動かすなどの体験</p> <p>■市社協からの情報提供とグループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶マンション「エムズ鴨江」住民の集いの場の開催</li> <li>▶西菅原町親睦会、元魚町祝寿会</li> <li>▶特別養護老人ホーム白萩荘でのこれからの取り組み</li> </ul> <p>テーマ①情報提供を受けて思ったこと、感じたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おしゃれをして外出する機会はとても良い。シャキッとして身だしなみが整う</li> <li>・シンコースポーツ（株）の健康づくり支援事業の金額明細を知りたい</li> <li>・ここに参加しているのは、地域を元気したいと前向きに考えている人の集い</li> </ul> <p>テーマ②小さい単位（町ごと）での集いの場（健康講座）の実施について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回想法（北名古屋市へ民児協の研修で知った）で使えるような昔懐かしいものの貸し出しなどがあると良い</li> <li>・足が弱くなり外出減少、認知機能の急激な低下がおきやすい。集会所まで距離があるので出て来られない</li> <li>・会館を改装、11月中で完成する。12月に餅つき、年明け豆まきを予定。出前講座を検討中</li> <li>・介護予防に留まらず、若い人にも目を向けて行ってはどうか？</li> </ul>
----------------	--

- ・会館お披露目会に健康チェックをプラスしてみてもよいかも。
- ・何事も継続していくことは難しいことから、定期的に測定があると続けやすいのでは。
- ・自分では気づかないことでも、自然に体力づくりになることもある

■point インボディの測定により、自分への気づきと健康意識の向上！

### 3 実施報告：R7.11.8 白萩荘での居場所食堂

- ・理学療法士によるリハビリ講話、坂道を有効的に使った歩き方など
- ・きのこカレーの昼食、ケーキ屋くんちゃんにおいて血管年齢測定、握力測定の実施

R8.1.31 西菅原町「健康講座」

- ・公民館の改修工事が済み、インボディを実施。参加者は11人

R8.2.2 江西いきいきサロン「健康講座」

- ・サロンメニューのボッチャを行いながら、インボディを実施。

■まとめ 「集う」ことの目的として、測定をすることで自身の気づきにつながり、その気づきを語り合うことで自然と笑顔の交流になった。また「次はこうしよう」など健康づくりに前向きな意識づけになった

### 4 情報提供とグループワーク

今までは集いの場の環境等について話し合いをしてきた。しかし、集うことは内容（メニュー）を考えることにもなり躊躇してしまう。今回はメニューの工夫やアイデアからの切り口の話合いをしてみてはどうか。

#### ▶三方原地区のエピソード

ボードゲーム、黒ひげ危機一髪などのアナログゲームを取り入れている。中日新聞のサンデー版の間違い探しなども楽しい脳トレになっているとの紹介

<グループワーク>

テーマ①集いの場のメニューについて「アイデアと工夫」

テーマ②健康づくり（運動）を日常化するための工夫について

#### 【Aグループ】

- ・江西地区社協→今年で20周年。8つのサロンが活動（ボッチャ、グランドゴルフ、健康マージャン等）毎年一つは新しいサロンが立ち上がるように活動している
- ・西菅原町→公民館のお披露目を兼ねて健康講座を開催。子ども会がなく地区社協もないが、自治会が音頭を取り活動している。小さい町が故にできることかもしれない
- ・西地区社協→今年で20周年。専門部の部長が活動を担っている。生活安全部が今年度では高齢者に関わる出前講座を活用し4回開催した（毎回30人ほどが参加）
- ・県居民生委員→地区社協が無いことは毎年の課題に上がる。子ども会、寿会、壮年会があり、それぞれ活動。今年はPTAに声をかけ、キッチンカーをイベントに取り入れた。町の中に健康体操が指導できる人など個の力がある人は大勢いるが、活動をまとめる人がいない
- ・女性は家事が良い運動になる
- ・男性は仕事をリタイヤしてからの工夫が必要

- ・自治会とのつながりは自治会OB/OGが地区社協に移ってくる。地区社協との線引きは取り組んでみてわかる

- ・若い世代との交流は学校との連携があるが、西地区社協の「草取りボランティア」は今年から廃止になった
- ・活動に不安のあるところは既に活動している他の地区社協等の協力を仰いで、活動してみるのがきっかけの一つになるかもしれない。

#### 【Bグループ】

- ・春日町のふじの会
  - 毎週土曜日、12、3人参加。認知症予防が目的。
  - 内容は、サイコロの目1～6の一つずつにテーマを決めて、サイコロを振った目のテーマに基づいてエピソードを語る。例えば、「1：買い物について」など。男性の参加者は買い物に行ったことがなかったりするので、話す事柄欲しさに奥さんの買い物についていて、手伝ったりする。会の中だけでなく、日常生活にもつながっている
- ・健康イベント開催について
  - 会場が近いこと、3地区同時開催や同じ内容で各地区を回って開催する
- ・集いとは、小単位の集まりから始めて拡げていく
- ・他の集まりに参加している人が話を聞いてきて、みんなに教えている
- ・成子町の「楽悠会」が町の集会所で集まりを実施しているが、大通りを渡ったところなので使いづらい。
- ・地区内にいろいろな団体が存在し、各々が各々の活動をしているので、一つのテーマを決めて活動することができるかというのではないか
- ・新しく集いの場を作るとなると参加者の見込みが難しいと思うので、すでに集まっているところに健康づくりをPRするのが良いのでは。

#### 【Cグループ】

- ・西) 10町の集会所で、おしゃべりサロン(4～5人)を実施してもらえよう働きかける集会所が身近になると良い
- ・ゴミ収集の日におしゃべりする場→お互いの顔が見える
- ・全体で人集めは難しいので自治会単位で取り組むのが良い
- ・測定機械を公民館に置いておくのも良い
- ・住民にどうやって声をかけるか?→会って声をかけるのが一番で、イベントの時を利用してPRする
- ・健康メニューは人気で簡単にできるものが良い。リンパ体操、脳トレ、ライフネィック
- ・ジムに高齢者が参加している。非日常なのがよいのか?
  - ・名物の人を発掘
  - ・大きな声で歌う。フォークソングなど→その後同好会になった
  - ・静岡新聞の昭和100年記事。自分は何をやっていたのか書くことで整理できる。回想法の一つのようなもの
  - また、健康ノートをつけることは自身が作業するためのきっかけづくりになり、収集心をくすぐる。ファイルを配るのも良いかも。

#### ■point! 女性は日頃の家事をするのが、健康づくりになっている

公民館等で既に集っている場があるのなら、活用し健康づくりに向けた講座を実施していく

#### 5 その他・連絡事項

- ・協議体委員の継続について
- ・令和8年度 第1回協議体会議について ⇒令和8年7月下旬頃開催予定
- ・2月28日開催「地区社協合同フェア」周知依頼

6 閉会 あいさつ：鴨江圏域生活支援体制づくり 会長

#### 5 今後の見通し・必要な対応

- ・ 県居地区内で実施されている集いの場について、令和7年度に引き続き状況を把握していく。  
1回目以降の話し合いに役立つ情報としてまとめ提供できるようにする。
- ・ 「健康づくり支援事業」を一つのきっかけとし、町単位での集いの場の開催に向けて調整を図る。その後の継続した定期開催も視野に入れる。※外出の機会の創出  
(関係機関との連携、福祉交流センター近隣の町との調整)
- ・ 「鴨江版集いの場メニュー（成果物）」について話し合いと検討
- ・ 「普段の生活の中での健康づくり」を今一度話し合うためのテーマにし、継続的な意識づけを図る。
- ・ 参加しやすい環境とは？「行こう」と思えるための取り組みや働きかけにも目を向ける。